



6がつ きゅうしょくこんだてひょう



(19回)

令和6年度

東村山市立米川東小学校

ひ づ け	よ う び	こんだて				おもなざいりょう				か い す う
		ごはん パン・めん	おかず	のみ もの	デザート	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだをつくる (あかのなかま)	からだのちやうしをととのえる (みどりのなかま)	ちやうみりょう など	
4	火	きりぼし だいこんの ピビンバ	かみかみこんだて だいしょうぶだあじる		 ジュース フルーツ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ さつまいも こめこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ あぶらあげ ぶたにく	にんにく きりぼしだいこん もやし にんじん だいこん たまねぎ しょうが こまつな ジュースフルーツ	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん かつおぶし	36
5	水	 むぎ ごはん	かみかみこんだて こんぶのふりかけ あじのコーンフ레이크あげ やさいときのこのソテー			こめ むぎ さとう こま こむぎこ あぶら ごまあぶら コーンフ레이크	ぎゅうにゅう いとかつお あじ こんぶ パーコン	にんじん コーン キャベツ もやし しめじ えのきだけ にら	さけ しょうゆ みりん しお こしょう	37
6	木	 ジャー جان どうぶとん	かみかみこんだて カミカミサラダ そらまめ			こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう するめ なまあげ こんぶ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん だけのこ しめじ ねぎ ピーマン もやし こまつな きゅうり そらまめ	さけ トウバンジャン しお しょうゆ とりがら セロリ す	38
7	金	 きつね うどん	しょうぶだんご きりぼしだいこんのサラダ			うどん しらたまこ しょうしんこ さとう ブルーベリージャム グラニューとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん	かつおぶし しお みりん しょうゆ す	39
10	月	 えだまめ ごはん	いわしのばいにくあげ やさいのセサミサラダ		にゅうばい こんだて	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いわし わかめ	えだまめ ばいにく にんじん もやし キャベツ こまつな	こんぶ しお さけ しょうゆ みりん	40
11	火	 クロクロ あげぱん	シーフードカレーシチュー ゆでやさいレモンしょうゆ			あしたばパン あぶら ごま きびざとう こなざとう こむぎこ オリーブオイル じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう うぐいすきなこ えび いか パーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんじん もやし キャベツ こまつな レモン	カレーこ とりがら セロリ パイリーフ しろワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース カレールウ しょうゆ す	41
12	水	 なめし	いかのセサミソースかけ きりぼしだいこんのもの どさんこじる			こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ こまあぶら ねりごま さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いか ぶたにく わかめ みそ	こまつな にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん コーン ねぎ	さけ しお しょうゆ す こんぶ かつおぶし	42
13	木	 てづくり ぶどうパン	カレーポークビーンズ ラビットサラダ			バター きょうりきこ さとう こなざとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム だいす ぶたにく	ほしぶどう にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ こまつな きゅうり	ドライイースト あかワイン す パーキングパウダー こしょう とりがら パイリーフ カレーこ ガラマサラ カレールウ しお トマトピューレ ウスターソース	43
14	金	 チリコン カルネ	ポテトのハニーサラダ		 れいとう アップル	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく	ホールトマト にんにく たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン マッシュルーム キャベツ れいとうバインアップル	さけ とうがらし ケチャップ しお こしょう チリパウダー あかワイン しょうゆ ウスターソース す からし	44
17	月	 ナシゴレン	インドネシアこんだて しろみざかなの サンバルソース ごまのガドガドふうサラダ		 さくらんぼ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ねりごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう えび メルルース なまあげ パーコン	ホールトマト さくらんぼ にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん セロリ きピーマン あかピーマン ピーマン きゅうり	さけ カレーこ とうがらし こしょう しょうゆ す ケチャップ ナンブラー パプリカこ しろワイン うすくちしょうゆ しお	45
18	火	 むぎ ごはん	ひじきのふりかけ とうふのチゲふう にはるさめサラダ			こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう こなかつお とうふ ひじき ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ はくさい キムチ にんじん キャベツ もやし きゅうり	とりがら セロリ しお す コチュジャン さけ みりん トウバンジャン しょうゆ	46
19	水	 ゆかり ごはん	ごもくたまごやき まめまめみそまめ こまつなのみそじる	 のむ ヨー グルト		こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	のむヨーグルト えび たまご みそ だいす こうやどうふ ひじき わかめ	にんじん ねぎ こまつな だいこん	さけ ゆかりこ しお こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	47
20	木	 ガーリック ライス	ぶたにくとトマトの チーズやき ジャーマンポテト		 れいとう みかん	こめ むぎ あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ パーコン ぶたにく	ホールトマト にんにく たまねぎ パセリ しめじ れいとうみかん	さけ しお こしょう しょうゆ ケチャップ トマトペースト くろこしょう	48
21	金	 ピリから ラーメン	マーラーカオ ちりめんサラダ			ちゃんぽんめん あぶら さとう こむぎこ はちみつ ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いか たまご みそ ぶたにく	にんにく にんじん だけのこ キャベツ もやし にら ねぎ だいこん こまつな	とりがら セロリ しお しょうゆ コチュジャン トウバンジャン す パーキングパウダー さけ	49
24	月	 ごはん	ししゃものさらさあげ キャベツのおかかサラダ イナムドゥチ			こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ こなかつお みそ なまあげ ぶたにく	しょうが にんじん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	さけ しょうゆ カレーこ す みりん こんぶ かつおぶし	50
25	火	 せきはん	さごしのごまみそやき やさいのごまだれあえ じゃがいものみそじる		かいにう きねんび おいわい こんだて	こめ もちごめ ごま さとう ねりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さごし あずき みそ わかめ	ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ	さけ しお みりん しょうゆ かつおぶし	51
26	水	 ごぼう チーズドック	とりにくとパンネの トマトソースあえ ごまポテト トマトとたまごのスープ	 オレンジ ジュース (小)		コッペパン ごま エッグフリーマヨネーズ オリーブオイル マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら	サラダチーズ たまご パーコン とりにく	トマト ごぼう たまねぎ コーン にんにく こまつな オレンジジュース	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ とりがら セロリ パイリーフ	52
27	木	 ひがしむらやま ブラックカレー	久米川東小はっしょうりょうり わかめサラダ		 こだま スイカ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう さつまいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ひよこめ	ホールトマト こだますいか にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン キャベツ きゅうり もやし	くろやきそばソース さけ とりがら カレーこ す トマトペースト しょうゆ ケチャップ しお こしょう	53
28	金	 ジャン バラヤ	とりにくのレモンソースかけ きゅうりのオイルづけ たまごスープ			こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく パーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン レモン きゅうり だいこん こまつな	さけ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう カレーこ チリパウダー しょうゆ す ラーゆ とりがら セロリ	54

※天候等の都合により、食材や献立が変更することがあります。予めご了承ください。

6がつ きゅうしょくもくひょう
6月の給食目標
ただ しせい
正しい姿勢で、
よくかんで食べよう

へいきんいようか
平均栄養価
エネルギー 629kcal
たんぱく質 24.1g

給食費引き落とし日
6月10日(月)
残高の確認を
お願いいたします。

よくかんで食べよう！かみかみ献立
6月4日～10日 歯と口の健康週間
たくさん噛んで食事をすると、消化吸収がよくなるだけではなく、
だ液もたくさん出るので、むし歯予防にもなります。噛むことを
意識して食事をしましょう。